



### Leiden Sie unter körperlichen Beschwerden?

Zum Beispiel unter:

- Schmerzen: Im Rücken, am ganzen Körper
- Chronische Kopf- oder Gesichtsschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden: Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall
- Herzkreislaufprobleme: Druckgefühl in der Brust, Atemnot und Schwindel

Für Betroffene führt die Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie der Bergischen Universität Wuppertal eine Interventionsstudie durch, um zu untersuchen, ob der Einfluss von zwei Selbstregulationsverfahren – HRV-Biofeedback oder Autogenes Training - eine Verbesserung von anhaltenden körperlichen Beschwerden (wie z.B. der oben genannten) bewirkt.

Im Rahmen der Studie besteht die Möglichkeit, eine dieser hier vermittelten Techniken (HRV-Biofeedback oder Autogenes Training) in insgesamt 6 Sitzungen zu erlernen. Sie haben hierdurch die Chance, Ihren Körper besser kennenzulernen und zu erfahren, wie Sie sich in stressreichen Situationen gezielter entspannen und Ihr Wohlbefinden steigern können.

#### ➤ Für wen eignet sich die Teilnahme an der Studie?

Körperliche Beschwerden sind vielfältig und können in Abhängigkeit davon, ob sie durch eine konkrete medizinische Krankheit erklärt oder unklaren Ursprungs sind, alle Körperteile betreffen. Unser Forschungsprojekt richtet sich an Personen, die seit **mindestens 6 Monaten** unter medizinisch erklärten oder unerklärten Beschwerden leiden und durch diese stark belastet sind. Zu dieser Belastung zählt auch, ob sich Betroffene beispielsweise intensive Gedanken hinsichtlich der Ernsthaftigkeit der Beschwerden machen, sich diesbezüglich sehr sorgen oder ob sie viel Zeit und Energie für die Symptome oder Gesundheitsorgen aufwenden. Betroffene sollten zwischen **18 und 65 Jahren** alt sein.

Eine Teilnahme an der Studie ist nicht möglich bei:

- Vorliegen bekannter Herzerkrankungen (z.B. koronare Herzkrankheiten)
- Diabetes
- Tragen eines Herzschrittmachers
- Bei Einnahme von Psychopharmaka sollte eine stabile Einstellung der Medikation gegeben sein.

**Gerne klären wir mit Ihnen, ob für Sie die Teilnahme in Frage kommt.**

➤ **Was wird in der Studie untersucht?**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den körperlichen Gesundheitszustand zu messen. Ein Indikator für den Gesundheitszustand ist die sogenannte Herzratenvariabilität (HRV). Sie wird mit einem Elektrokardiogramm (EKG) gemessen, welches gesundheitlich vollkommen unbedenklich ist und nicht invasiv erfolgt. Bisherige Forschung hat gezeigt, dass eine hohe HRV mit einem verbesserten Gesundheitszustand einhergeht. Die HRV beschreibt Schwankungen in der Länge der Abstände zwischen zwei Herzschlägen. Sie reagiert äußerst sensibel auf Stress, aber auch auf Entspannung.

Ziel dieser Studie ist es, die Wirkung beider Verfahren – des Biofeedbacks bzw. des Autogenen Trainings – hinsichtlich der Veränderung des Wohlbefindens und der HRV speziell bei Personen mit anhaltenden körperlichen Beschwerden zu vergleichen.

➤ **Wie läuft die Erhebung ab?**

1. Telefongespräch für eine erste Abklärung der Beschwerden, genauere Informationsmöglichkeit und Abklärung der Möglichkeit zur Studienteilnahme.
2. Sechs persönliche Termine zur vorbereitenden Diagnostik, dem Erlernen des HRV-Biofeedbacks oder Autogenen Trainings und einer Abschlussdiagnostik (Dauer: jeweils ca. 1 Stunde) an der Bergischen Universität Wuppertal, Campus Griffenberg, Max-Horkheimer-Straße 20.
  - Im ersten Erhebungsabschnitt wird zunächst ein diagnostisches Interview zur Abklärung der Beschwerden durchgeführt. Im Anschluss werden Fragebögen zu den Bereichen somatische Belastung und emotionales Erleben bearbeitet.
  - In den darauffolgenden 4 Sitzungen werden Sie an einem von zwei Entspannungsverfahren (Biofeedback oder Autogenes Training) teilnehmen, zu dem sie per Zufall zugeteilt werden.
  - Die letzte Sitzung erfolgt analog zum ersten Erhebungsabschnitt, einschließlich einer kurzen Abschlussdiagnostik.

Eine Vergütung wird nicht gezahlt, aber es besteht die Chance, eines von zwei Entspannungsverfahren zu erlernen, die zu einer Verbesserung des Gesundheitszustandes beitragen können.

➤ **Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:**



Ansprechpartnerin: M.Sc. Laura Klewinghaus  
Wissenschaftliche Leitung: Prof. Dr. Alexandra Martin  
Bergische Universität Wuppertal, Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Tel.: 0202 439-2824  
E-Mail: soma-entspannung@uni-wuppertal.de